Die Geschichte des Langstreckenlaufs in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis

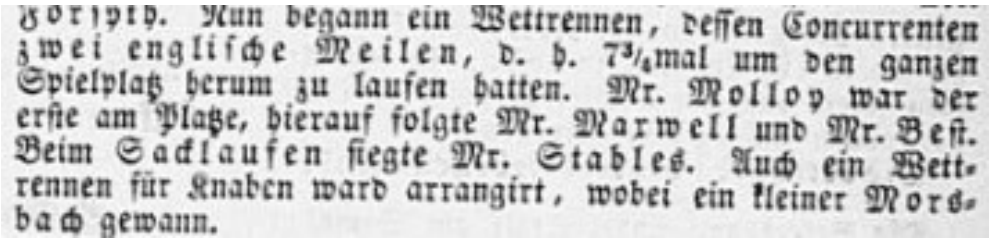
Von Wolfgang Rehmer

Als im Jahr 1817 in Bonn, Siegburg und Königswinter die ersten Turnplätze errichtet werden, sind dort keine Möglichkeiten vorgesehen, längere Strecken zu laufen. Das ist auch nicht nötig, weil bei den Turnern die längste Laufstrecke angelehnt an die antiken Olympischen Spiele 180m beträgt. Lediglich eine Schlängelbahn ist vorhanden, in der die Turner ein sog. Stil-Laufen veranstalten. Die Körperhaltung ist vorgeschrieben, der Oberkörper ist aufrecht, die Hände werden mit Daumen nach hinten in die Hüften gestemmt und die Knie werden hochgebracht.

Abb. 1 : Stil-Laufen auf einer Schlängelbahn um 1817

Ausdauersport ist in diesen ersten Jahren ein Beruf. Es gibt die sog. Schnell-Läufer, die bei fehlender Kutschenverbindung oder schlechter Wegstrecke Nachrichten in abgelegene Orte bringen. Gute Berufsläufer schaffen bis zu 200 km am Tag. Über diese Schnellläufer wird im Artikel Straßenlauf berichtet.

Die einzigen, die sich in den Anfangsjahren intensiv um den Ausdauersport bemühen sind die englischen Studenten der Uni Bonn, die sich im Bonner Cricket-Club organisiert haben. Nach einem ersten Sportfest am 4.6.1862 veranstalten sie ein weiteres am 20.11.1862 in den Endenicher Benden, bei dem auch ein Lauf über 2 englische Meilen (= 3.219 m) gestartet wird.



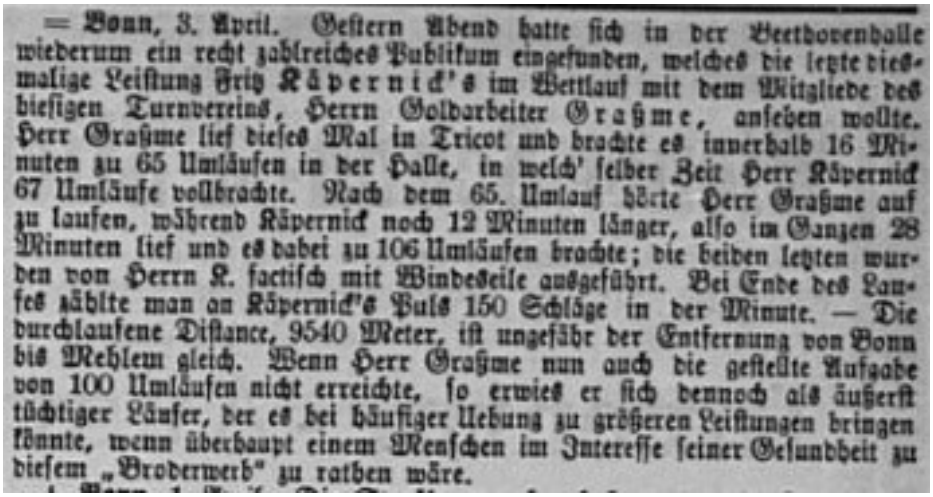
Fortsetzg. Nun begann ein Wettrennen, dessen Concurrenten zwei englische Meilen, d. h. 7¾mal um den ganzen Spielplatz herum zu laufen hatten. Mr. Molloy war der erste am Platze, hierauf folgte Mr. Maxwell und Mr. Best. Beim Sacklaufen siegte Mr. Stables. Auch ein Wettrennen für Knaben ward arrangirt, wobei ein kleiner Morsbach gewann.

Abb. 2 : aus der Bonner Zeitung vom 21.11.1862

Ein deutscher Konkurrent ist nicht am Start. Auch in den Folgejahren sind es nur die in Bonn studierenden Engländer, die sich dem Ausdauersport widmen. Vorläufig findet in den Turnvereinen

noch kein Lauftraining statt. Die einzigen, die sich um lange Strecken bemühen, sind die Wandervereine. Aber in denen wird nur marschiert.

Frühe Versuche in den Turnvereinen, ihre Mitglieder dem Publikum auch im Ausdauersport zu präsentieren münden in solchen Veranstaltungen, wie sie am 2.4.1882 in der Beethovenhalle in Bonn stattfinden, als ein Bonner Turner gegen den international bekannten Schnellläufer Fritz Käpernick antritt.



= Bonn, 3. April. Gestern Abend hatte sich in der Beethovenhalle wiederum ein recht zahlreiches Publikum eingefunden, welches die letzte diesmalige Leistung Fritz Käpernick's im Wettlauf mit dem Mitgliede des hiesigen Turnvereins, Herrn Goldarbeiter Graßme, ansehen wollte. Herr Graßme lief dieses Mal in Tricot und brachte es innerhalb 16 Minuten zu 65 Umläufen in der Halle, in welch' selber Zeit Herr Käpernick 67 Umläufe vollbrachte. Nach dem 65. Umlauf hörte Herr Graßme auf zu laufen, während Käpernick noch 12 Minuten länger, also im Ganzen 28 Minuten lief und es dabei zu 106 Umläufen brachte; die beiden letzten wurden von Herrn K. factisch mit Windeseile ausgeführt. Bei Ende des Laufes zählte man an Käpernick's Puls 150 Schläge in der Minute. — Die durchlaufene Distance, 9540 Meter, ist ungefähr der Entfernung von Bonn bis Mehlem gleich. Wenn Herr Graßme nun auch die gestellte Aufgabe von 100 Umläufen nicht erreichte, so erwies er sich dennoch als äußerst tüchtiger Läufer, der es bei häufiger Uebung zu größeren Leistungen bringen könnte, wenn überhaupt einem Menschen im Interesse seiner Gesundheit zu diesem „Broderwerb" zu rathen wäre.

Abb. 3 : aus der Bonner Zeitung vom 3.4.1882

Die Zuschauer in der Beethovenhalle stehen in der Mitte und bestaunen die beiden Läufer, die unter den Galerien Runden von etwa 80 m laufen. Für Gustav Gaßme vom Bonner Turnverein bedeutet das, dass er 4.240 m in 16 min gelaufen ist, ein 5 km-Schnitt von fast 19 min.

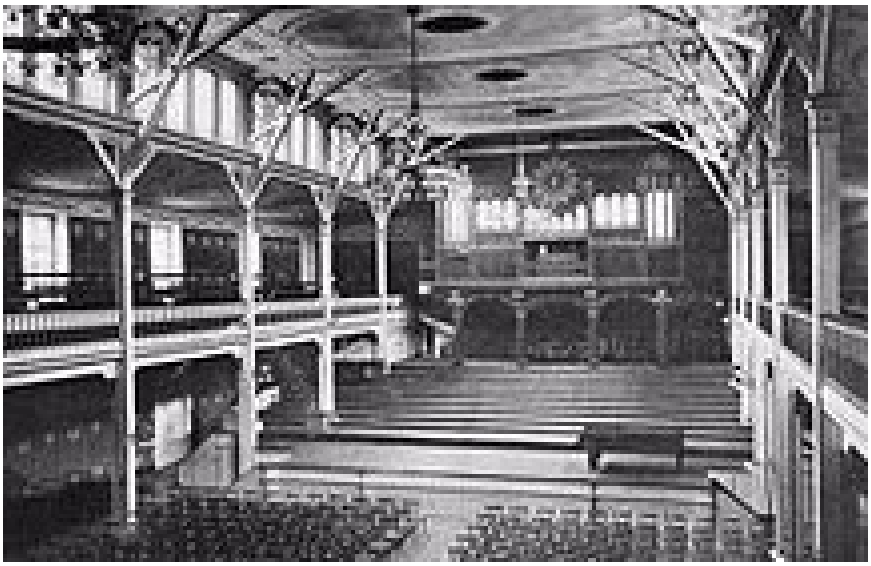


Abb. 4 : die 1870 in der Brückenstraße, heute Berliner Freiheit, gebaute alte Beethovenhalle

Die Vernachlässigung des Ausdauersports in den Turnvereinen bemängelt 1886 der 1. Vorsitzende des Bonner TV, gleichzeitig Mitglied im 5köpfigen Ausschuss der deutschen Turnerschaft zur Förderung von Jugend- und Volksspielen, in einem Beitrag für die „Deutsche Turnzeitung", findet aber zunächst kein Gehör. Weiterhin gehört zur Einführung von Turnfesten nur das Stillaufen, das in Gruppenstärke ausgeführt wird.

Bonn, 2. Juli. Das 10. Gau-Turnfest des Sieg-Rheinischen Turngaus, welcher nunmehr aus 23 Turnvereinen besteht, fand am Sonntag den 30. Juni in Königswinter Statt. Das Wett-Turnen begann am Morgen, während gleichzeitig eine Anzahl von Turnern einen Marsch ins Siebengebirge unternahmen. Der größte Theil der Turner traf aber erst am Nachmittag ein. Um 3 Uhr fand durch die geschmückten Straßen Königswinters der Festzug Statt. Dann wurden auf dem neben der Weinwirthschaft von Bellingshausen hergerichteten Turnplatz nach einer Ansprache des Vorsitzenden des Turnvereins Königswinter, des Herrn Dr. med. Peusquens, Freiübungen unter der Leitung des Gau-Turnwarts Schröder unternommen, denen ein längerer Dauerlauf mit Armbewegungen folgte — eine bei dem starken Sonnenbrand anerkennenswerthe Leistung. Hierauf folgten Kürturnen und Turnspiele, und schließlich ein überaus fesselnder Ringkampf. Gegen 8 Uhr war die turnerische Arbeit

Abb. 5 : Dauerlauf mit Armbewegungen in der Bonner Zeitung vom 2.7.1889

Erste Anzeichen dafür, dass man auch in den Turnvereinen angefangen hat zu laufen, erkennt man in dem oben eingeschobenen Zeitungsartikel in der Bonner Zeitung vom 2.7.1889 über den 10. Gau-Turntag in Königswinter. Der Unterschied des Laufens zum bisherigen Stillaufen muss dem Schreiber des Artikels so deutlich gewesen sein, dass er ausdrücklich auf das Laufen „mit Armbewegungen“ hinweist.

Der deutschen Turnerschaft ist aber diese Art einer sportlichen Betätigung weiterhin suspekt, vor allem stört sie sich daran, dass Dauerläufer regelmäßig das Gleiche machen, während doch in den Statuten steht, dass an den Turnabenden alle Teilnehmer sämtliche Übungen machen müssen. Man nennt diese Art der sportlichen Betätigung „Training“.

Eine Belehrung für die Turnfeste folgt auf dem Fuße. In der Ausschreibung zum 10. Deutschen Turnfest in Hannover am 21.6.1891 findet man deshalb folgenden Passus : **„Die Vorbereitung eines Wett-Turners durch sog. Trainieren ist eines Turners unwürdig. Bei der Anmeldung haben die Vereine die Versicherung abzugeben, dass die Angemeldeten nicht unter Vernachlässigung des Berufes eigens trainiert haben. Ohne diese Versicherung ist die Anmeldung ungültig."**

Abb. 6 : Stil-Laufen der Turner bei einem Turnfest um 1890, jetzt dürfen auch die Arme bewegt werden

Bis in die 30er-Jahre wird es diese ablehnende Haltung der deutschen Turnerschaft geben, die u.a. deswegen auch einen Start deutscher „Turner“ bei den ersten Olympischen Spielen 1896 in Athen ablehnt. Trotz dieser ablehnenden Haltung der DT starten 14 deutsche Turner und Leichtathleten bei den Olympischen Spielen in Athen und werden deshalb aus der Deutschen Turnerschaft ausgeschlossen.

Die ersten langen Strecken im Kreis werden nicht auf der Bahn, sondern auf der Straße gelaufen. Zuerst versucht man sich nur bei den Zöglingen. Am 13.9.1896 veranstaltet der Bonner TV für seine Zöglinge einen 5000 m-Lauf, der vom Bahnübergang Godesberg bis zum Arndtplatz führt.

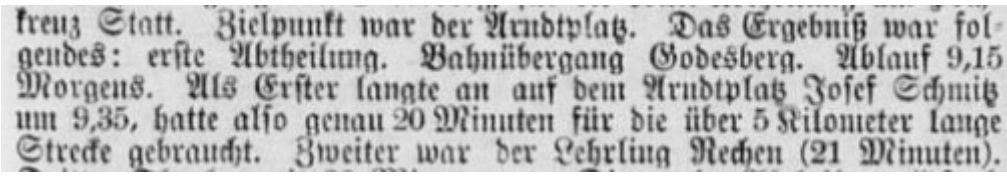

kreuz Statt. Zielpunkt war der Arndtplatz. Das Ergebniß war folgendes: erste Abtheilung. Bahnübergang Godesberg. Ablauf 9,15 Morgens. Als Erster langte an auf dem Arndtplatz Josef Schmitz um 9,35, hatte also genau 20 Minuten für die über 5 Kilometer lange Strecke gebraucht. Zweiter war der Lehrling Rechen (21 Minuten).

Abb. 7 : General-Anzeiger vom 14.9.1896

Der Sieger Josef Schmitz benötigt für die über 5 km lange Strecke 20 min. Wie man an dem Zeitungsausschnitt sieht, wird die Zeit noch in ganzen Minuten von der Taschenuhr angegeben.

Populär ist am Anfang die deutsche Meile, also der Lauf über 7.500 m. Den ersten 7.500 m-Lauf im Kreis veranstaltet der Fußballclub Borussia Bonn am 30.4.1911 auf der Straße zwischen Endenich und Duisdorf. Der Sieger, der eher als Radrennfahrer bekannt gewordene Robert Bowinkelmann, benötigt 29 min. Das entspricht einer 5000 m-Zwischenzeit von 19:20 min. Wenn man so will, ist das der erste Kreisrekord. Am 17.8.1913 veranstaltet der Fußballclub Normannia einen Straßenlauf über eine deutsche Meile. Sieger ist August Kläser vom Veranstalter in 28 min, entsprechend einer 5000 m-Zeit von 18:40 min. Der erste 5000 m-Lauf auf der Bahn findet am 29.8.1920 in Bonn statt. Der Sieger Berchem vom Bonner FV läuft 18:06,4 min.

Populär werden die langen Strecken im Kreis erst durch Hans Kastenholz, der 1920 nach Siegburg einheiratet und dort nicht nur die Leitung des Siegburger TV übernimmt, sondern ab 1928 auch Vorsitzen-der des LA-Kreises Siegburg wird. Im Trikot des Kölner BC gewinnt er am 25.8.1918 in Berlin den deutschen Meistertitel über die deutsche Meile in 25:29,2 min. Nach seinem Wechsel zum Siegburger TV bekommen die Kreisrekorde über die Langstrecken gleich ein sehr hohes Niveau.

Abb. 8 : Jean Kastenholz im Trikot des VfL Siegburg

Am 19.6.1921 wird er Südkreismeister über 5000 m in 16:38,0 min. Seit Mai steht der Kreisrekord aber von ihm selbst schon auf 16:24,1 min. Der Südkreis ist nach dem Ende des 1. Weltkriegs für wenige Jahre aus den Kreisen Bonn, Köln, Sieg und Oberberg entstanden, um den Mangel an Sportlern zu kaschieren. Bei den am 31. 7. nach Dortmund ausgelagerten westdeutschen 10.000 m-Meisterschaften siegt Jean in 35:25,0 min. In der deutschen Bestenliste sind das die Plätze 11 und 12. Das Jahr 1922 beginnt für Kastenholz mit einem 5. Platz bei den deutschen Waldlaufmeisterschaften in Dresden.

Abb. 9 : Albert Kilp, hier im Trikot von Düsseldorf 1899

Die Rheingaumeisterschaften hat er nach Siegburg geholt, und er revanchiert sich mit dem Meistertitel über 10.000 m in Kreisrekordzeit von 34:45,2 min. Wegen einer Verkehrssperre durch die Besatzungsmacht darf niemand aus dem Rheinland am 16.Juli 1923 an den Leichtathletik-Wettbewerben beim Deutschen Turnfest in München teilnehmen. Da Hans Kastenholz von der Besatzungsbehörde keine Erlaubnis erhalten hat, die Grenze der französischen Besatzungszone legal zu überqueren, muss er zunächst auf Schleichwegen zwischen Hennef und Uckerath den unbesetzten Teil des Rheinlands erreichen.

In München belegt er Platz 5 mit einer Zeit von etwa 16:30 min. Aus dem gleichen Grund gibt es 1 Woche später 2 westdeutsche Meisterschaften, eine für den besetzten Teil in Düsseldorf, eine weitere für den unbesetzten Teil in Iserlohn. In Düsseldorf läuft Albert Kilp (noch Brauweiler) am 28.7. als Vizemeister über 5000 m 16:12,0 min. Danach entscheidet er sich, nach Siegburg in die starke Laufgruppe zu wechseln.

Hans Kastenholz wird über 10.000 m nur 3. und muss sich dabei Paul Ziegler (TV Königswinter) geschlagen geben, der in 34:53 min bis auf 8 sec an den Kreisrekord herankommt. Paul Ziegler hatte schon 1922 den Kreisrekord über 3000 m des Godesbergers Johannes Haas von 10:26,1 min auf 9:48,4 min verbessert.

Der 1. November 1923 ist für die Turnvereine in Deutschland ein entscheidender Tag. Die Leichtathletik-Abteilungen der Turnvereine müssen sich nämlich bis zu diesem Tag für eine Mitgliedschaft in der Deutschen Sportbehörde oder der Deutschen Turnerschaft entscheiden. Ab 1924 gibt es deshalb getrennte deutsche Meisterschaften für "Turner" und "Sportler". Obwohl kaum ein Verein mit dieser sog. reinlichen Scheidung einverstanden ist, entscheidet sich der Vorstand des STV anders als der Bonner TV für die Mitgliedschaft in der Deutschen Turnerschaft. Die Langstreckler des Siegburger TV gründen daraufhin am 27. Januar 1924 einen neuen Verein, den VfL Siegburg, der sich der Deutschen Sportbehörde anschließt.

Nicht nur in Siegburg gibt es damals gute Langstreckler. Den 3000 m - Rekord verbessert 1923 Carl Plate (BTV) in Köln auf 9:40,4 min, 1924 Heinrich Nicolaus (TV Königswinter) in Bonn auf 9:38,4 min und 1925 der 17jährige Gottfried Pesch (ATV Bonn) auf 9:26,0 min. Über 5000 m steigert Albert Kilp den Kreisrekord von Hans Kastenholz am 30.8.1924 auf 16:08,0 min. Bei den am 26.4.1925 erstmals ausgetragenen Deutschen Waldlauf-Meisterschaften der Turner in Rathenow bei Berlin erringt Heinrich Nicolaus dann sogar die Bronzemedaille.

Abb. 10 : Josef Schlemmer, Jean Kastenholz und Albert Kilp als deutscher Waldlaufmeister 1926

Noch besser wird es 1926. Am 11. April finden In Siegburg zwischen dem Platz an der Luisenstraße und den Waldungen am Gut Rothenbaum die Deutschen Waldlauf-Meisterschaften statt. Überraschenderweise gewinnt der VfL Siegburg in der Besetzung Josef Schlemmer, Hans Kastenholz und Albert Kilp den Titel in der Mannschaftswertung. Josef Schlemmer belegt in der Einzelwertung außerdem Platz 6, Albert Kilp Platz 9.

Die nächste Überraschung erfolgt bei der Einweihung der neuen Platzanlage am Oberkasseler Märchensee am 6.6.1926. Gottfried Pesch (ATV Bonn) gewinnt den 3000 m-Lauf in 9:06,8 min, das ist nicht nur neuer Kreisrekord, sondern auch deutscher Turner-Rekord. Bei den deutschen Turner-Meisterschaften, die es wegen der „reinlichen Scheidung“ seit 1924 gibt, belegt er über 5000 m Platz 6, entscheidet sich danach für die 1500 m.

Abb. 11 : Gottfried Pesch 1929 bei seinem deutschen Turnermeister-Titel über 1500 m in Kassel, das erste Zeitungs-Foto eines einheimischen Sportlers, das der Generalanzeiger am 14.8.1929 bringt

Als Kreisrekord hält die 3000 m-Zeit nicht lange, denn Josef Schlemmer verbessert den Rekord am 18.7.1926 in Krefeld um 4/10 sec auf 9:06,2 min. Am 18.7. wird er in Duisburg westdeutscher Vizemeister über 5000 m in 16:30,7 min. Auch für Albert Kilp läuft das Jahr 1926 hervorragend. Nach 15:54,1 min am 22.8. in Aachen steigert er sich am 12.9. in Köln sogar auf 15:47,2 min. Das bringt ihm eine Einladung zum Internationalen nach Düsseldorf. Dort belegt er nur 2 Tage später hinter dem Finnen Paavo Nurmi, der in 14:51,2 min gewinnt, in Westdeutscher Rekordzeit von 15:29,0 min Platz 4.

Das Jahr 1927 beginnt mit einer Hiobsbotschaft. Hans Kastenholz hat sich bei einem Trainingssturz den Knöchel gebrochen und fällt für die deutschen Waldlauf-Meisterschaften in Heilbronn aus. Trotzdem gewinnt der VfL Siegburg in der Besetzung Kilp, Schlemmer und Rudolf die Bronzemedaille. Zwei Kreisrekorde verbessert Albert Kilp in diesem Jahr noch, bevor er 1928 zu Düsseldorf 1899 wechselt. Zunächst bleibt er am 26.5. in Düren in 8:57,2 min als erster Kreisathlet über 3000 m unter 9 Minuten, und beim Internationalen in Köln am 2.8. gewinnt er den 5000 m-Lauf in 15:20,0 min. 2 Jahre später läuft er für Düsseldorf als deutscher 5000 m-Meister mit genau 15:00,0 min deutschen Rekord. Josef Schlemmer wechselt 1928 beruflich bedingt nach Hamburg und wird dort mit dem Polizei SV Hamburg noch zweimal deutscher Waldlaufmeister.

Es gibt in unserem Kreis keine Disziplin, in der auch kleine Vereine so erfolgreich sind wie auf der Langstrecke. So wird z.B. der Jugendliche Hallberg vom SV Lohmar 1926 westdeutscher Vizemeister im Waldlauf, 1927 ist die Reihenfolge bei den Westdeutschen B-Jugendmeisterschaften der Mannschaften SV Lohmar vor Viktoria Geistingen, 1929 wird die Junioren-Mannschaft des TuS 07 Oberlar mit Sesterhenn, Beckmann und Heyermann westdeutscher Waldlauf-Meister. 1930 wird der Jugendliche Josef Bertram vom TV Rheindorf westdeutscher Turner-Vizemeister im Waldlauf, Peter Knobloch (DJK Siegkraft Siegburg) erringt im gleichen Jahr den Titel eines westdeutschen Waldlauf-Jugendmeisters bei den Sportlern und 1936 wird Gau-Waldlaufmeister bei den Junioren August Funk vom TuS Seelscheid. Für alle ist dies das Sprungbrett für einen Übergang in größere Vereine.

Abb. 12 : General-Anzeiger vom 27.10.1936, in der Mitte Peter Knobloch (Bonner FV)

Nach einer leichten Durststrecke gibt es ab 1934 die nächsten Erfolge. Peter Knobloch, inzwischen zum Bonner FV gewechselt, wird am 8.7.1934 in Koblenz Gau-Vizemeister über 10.000 m in Kreisrekordzeit von 34:30,0 min. Den Kreisrekord über 3000 m verbessert er wenig später auf 8:56,0 min. Ebenfalls als Vizemeister bei den Westdeutschen Meisterschaften in Trier ist es am 7.7.1935 Peter Herchenbach vom TV Hennef, der den Rekord weiter auf 34:09,0 min drückt. 4 Sekunden schneller ist am 26.6.1938 der frühere Seelscheider August Funk (VfL Reichsbahn Siegburg) als Gau-Vizemeister in Aachen. Mit 33:33,6 min ist dann am 19.6.1936 Hans Bungartz (Post Godesberg) der Erste unter 34 min, der diese Zeit als 3. bei den Niederrhein-gruppenkämpfen der SA in Duisburg läuft.

Nach Kriegsende ist es für die Kreis-Leichtathleten schwer, wieder die Zeit für ein umfangreiches Training zu investieren. Im Siegkreis dauert es 25 Jahre, bis der Kreisrekord über 10.000 m verbessert werden kann. Am 18.7.1954 läuft Heinz Schröder vom Siegburger TV in Köln 33:34,8 min. Am 28.9.1963 verbessert Manfred Sturm (STV) den Rekord auf 31:49,6 min und schließlich bei einem Abendsportfest in Bad Godesberg am 16.09.1965 auf 30:53,2 min.

Der Kreis Bonn ist da etwas weiter. Wie aus dem Nichts taucht 1955 beim Bundesgrenzschutz Bonn, der als eingetragener Verein unter diesem Namen im Kreis Bonn angemeldet ist, Wolfgang Zilian auf. Am 4.9.1955 verbessert er in Köln den Mittelrheinrekord über 3000 m auf 8:30,0 min. Als Kreisrekord wird die Zeit am 1.7.1959 von Eberhard Luenig (LAV Bad Godesberg) auf 8:28,8 min gedrückt. Den 5000 m-Rekord verbessert Zilian über 15:04,2 min am 22.07.1956 in Düsseldorf auf 14:58,2 min. Und am 17.5.1958 sind dann auch die 10.000 m dran. 31:28,2 min heißt seitdem die neue Bestzeit.

Abb. 13 : Manfred Sturm (STV) hinter Wolfgang Becker (TLG)

Der neue 3000 m-Siegkreis-Rekord lässt 30 Jahre auf sich warten. Der 19jährige gerade von einem schweren Unfall genesene Josef Udert vom SSV 05 Troisdorf läuft am 12.5.1957 in Bad Godesberg 8:48,2 min. Ihm hatte das Schicksal 2 Jahre vorher übel mitgespielt. Der 1955 noch für den Siegburger TV startende Udert wird in Duisburg Westdeutscher Jugendmeister über 3000 m in 8:58,0 min. Die Zeit ist Quali für die Deutschen, aber der Meldeschluss ist leider vorbei.

Der in Duisburg drittplatzierte Dahlhausener Kutz wird 2 Wochen später deutscher Jugendmeister. Der Siegkreisrekord hält 6 Jahre, dann verbessert ihn Manfred Sturm zunächst auf 8:39,6 min, dann am 4.8.1966 im schwedischen Bromölla sogar auf 8:34,4 min.

Noch länger hält der 5000 m-Rekord von Albert Kilp. Erst 38 Jahre später läuft Ernst Gust (STV) am 3.10.1965 in Siegburg 15:17,6 min. Aber schon im nächsten Jahr läuft Manfred Sturm unter 15 min. Über 14:58,4 min verbessert er sich am 01.10.1967 in Siegburg auf 14:51,8 min.

Abb. 14 : Johannes Lummer (Ennert) vor Manfred Lünser (KTV)

Abb. 15 : Gerd Escher vor Hans-Peter Gatzweiler und Gerd Schwillo (beide Bonner SC)

In Bonn beginnt jetzt die Zeit des vom SV Ennert Küdinghoven nach Bad Godesberg gewechselten Johannes Lummer. Am 27.5.1966 verbessert er sich in Trier über 5000 m auf 14:50,4 min. Drei Jahre darauf nach seinem Wechsel zum Bonner SC sind es schon 14:28,2 min, gelaufen in Bad Honnef beim General-Anzeiger-Cup am 1.6.1969. Die 10.000 m läuft er am 5.7.1967 in Koblenz in 30:25,4 min. Dann wird er von seinem Vereinskameraden Gerd Escher abgelöst. Nach 30:18,0 min ist Escher 1970 der erste im Kreis unter 30 min. Jetzt schon im Trikot des LC Bonn läuft er am 8.8.1970 als 7. der DM in Berlin 29:49,6 min. Berthold Werthmann (LC Bonn) verbessert die Bestzeit am 9.6.1971 in Koblenz weiter auf 29:28,0 min.

Das Gleiche geschieht über 5000 m. Am 29.6.1970 läuft Gerd Escher in Sittard 14:23,8 min, Berthold Werthmann am 9.5.1971 in Bad Honnef 14:13,0 min. Aber da ist in Bonn ein Neuzugang von Marathon Krefeld, Detlef Uhlemann, der erstmals am 30.05.1971 im Bonner Nordpark 14:07,2 min läuft. Und nicht zu vergessen die 3000 m. Am 26.05.1969 ist es in Rehlingen eine 8:21,8 min durch Gerd Escher. 1971 gibt es 3 Rekordverbesserungen, die letztendlich mit 8:11,2 min wieder bei Escher landet, gelaufen am 29.9. in Bonn.

Diese 3 Rekorde von 1971 sind auch die ersten Rekorde des neuen Kreises Bonn / Rhein-Sieg im Jahr 1972, aber sie halten nicht lange. Ab 1972 gibt es nur noch Rekordverbesserungen durch Detlef Uhlemann. Sie alle aufzuzählen wäre zu umfangreich. Deshalb hier nur die einzelnen Stationen:

3000 m : 8:02,6 min – 7:57,2 min – 7:54,2 min – 7:48,4 min und 7:45,6 min am 22.6.1977 beim Internationalen in Köln.

5000 m : 13:52,0 min – 13:42,0 min – 13:40,6 min – 13:29,4 min und 13:21,2 min am 28.06.1976 als 10. bei den Olympischen Spielen in Montreal.

10.000 m : 28:45,0 min – 28:30,0 min – 28,24,2 min – 28:08,0 min – 28:01,4 min und 27:42,1 min am 4.7.1977 beim Internationalen in Stockholm.

Wenn Detlef bei den deutschen Meisterschaften startet, ist auch meistens eine Medaille drin. 4mal wird er deutscher Meister über 10.000 m, 1973, 1974, 1975 und 1977. 1976 hat er verletzt gefehlt. Genauso imposant ist seine Serie bei den deutschen Cross-Meisterschaften.

2mal Gold, 3mal Silber, 3mal Bronze, nicht zu zählen die regelmäßig bei den Crossmeisterschaften erlaufenen Mannschaftsmedaillen. Seine 10.000 m-Bestleistungen von 1975, 1976 und 1977 sind jeweils deutscher Rekord. Die 27:42,1 min von 1977 sind am 28.4.1979 von Karl Fleschen (Bayer Leverkusen) ausgerechnet in der Heimat, nämlich im Troisdorfer Aggerstadion, verbessert worden. Noch heute (2021) steht er mit dieser Zeit auf Platz 7 der ewigen deutschen Bestenliste.

Abb. 16 : Detlef Uhlemann

32mal ist Detlef in Länderkämpfen eingesetzt worden, damit liegt er im Kreis einsam an der Spitze. Zwischen 1973 und 1977 wird er 7mal bei Internationalen Meisterschaften eingesetzt. 1973 ist es der Europa-Cup in Edinburgh. Als 2. über 10.000 m hat er maßgeblichen Anteil an der deutschen Bronzemedaille. 1974 ist es die Weltmeisterschaft im Crosslauf, bei der die deutsche Mannschaft Platz 4 belegt. Im gleichen Jahr wird er auf der kürzeren Cross-Strecke sogar Militär-Weltmeister.

1976 sind es zuerst die Weltmeisterschaften im Crosslauf im walisischen Chepstow, wo er selbst den 5. und die Mannschaft den 7. Platz belegt. Überragend verlaufen dann im Juni die Olympischen Spiele in Montreal. Platz 10 über 5000 m in 13:21,2 min sind seine unerwartete Ausbeute. 1977 hat er sogar 3 internationale Einsätze. Bei den Weltmeisterschaften im Crosslauf in Düsseldorf holt er überraschend die Bronzemedaille und belegt Platz 4 mit der Mannschaft. Beim Europa-Cup in Helsinki wird er 2. über 10.000 m und holt auch Silber mit der Mannschaft. Und beim Welt-Cup in Düsseldorf schließlich wird er 4. über 10.000 m und gewinnt mit der Mannschaft Bronze.

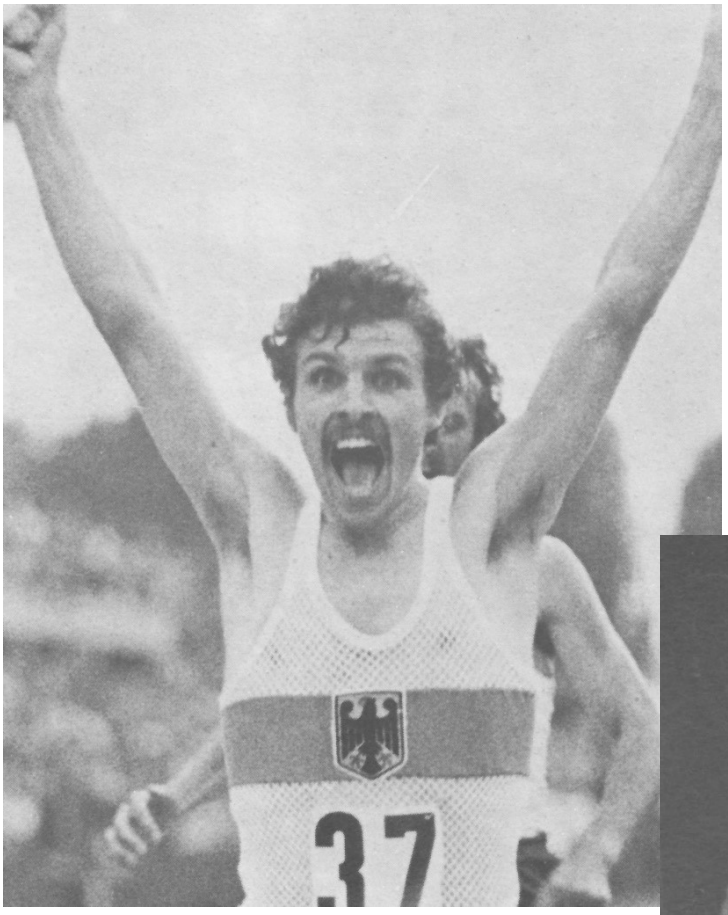


Abb. 17 : Detlef Uhlemann als Sieger des 10.000 m-Laufs beim EC-Vorkampf

Detlef hat in Bonn auch maßgeblich Anteil am Aufbau einer sehr starken Läufergruppe gehabt. Wolf-Dieter Poschmann (7:55,8 min / 13:38,23 min), Willi Jungbluth (7:56,4 min / 13:40,8 min / 29:26,0 min), Valdur Koha (7:58,3 min / 13:46,4 min / 28:38,3 min), Jochen Schirmer (7:57,8 min / 13:55,1 min / 28:47,6 min), Winfried Hellwig (13:56,7 min / 29:12,1 min), Ludwig Häfele (29:22,0 min) sind alle in der deutschen Spitze zu finden und haben maßgeblichen Anteil an den vielen Cross-Mannschafts-Medaillen.

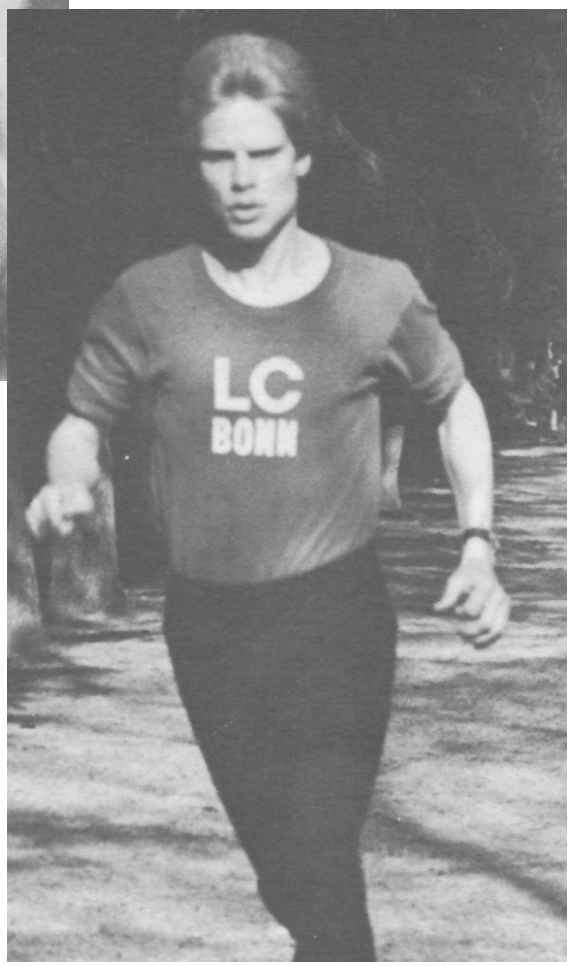


Abb. 18 : Willi Jungbluth

Überragend sind die Platzierungen der Bonner 10.000 m-Garde in den Jahren 1975 bis 1979 in der deutschen Bestenliste. Jeweils unter 30 min laufen 4 im Jahr 1975, sogar 6 im Jahr 1976, 4 im Jahr 1977, und je 5 in den Jahren 1978 und 1979. Außer Detlef Uhlemann ist in allen 5 Jahren auch Jochen Schirmer dabei. In 4 Jahren sind Gerd Escher und Valdur Koha dabei, 3mal Gerd Hellwig und 2mal Ludwig Haefele.

Abb. 19 : Ludwig Haefele (links) und Jochen Schirmer (rechts) laufen 1975 in Bonn als 2.und 3. die 10.000 m unter 30 min

Ähnlich sieht es über 5000 m aus. Unter 14 min laufen 1977, 1978 und 1980 jweils 3 Bonner Läufer, 1976, 1979 und 1981 sind es jeweils 2. Außer Detlef ist jeweils 5mal Valdur Koha in den Jahren 1977 bis 81 daran beteiligt, je 2mal Jochen Schirmer und Wolf-Dieter Poschmann.

Abb. 20 : Valdur Koha und Irene Pirang heute

Valdur Kohas Leistungen in den Jahren 1977 bis 1981 gehen dabei leider etwas unter, da er immer im Schatten von Detlef Uhlemann gestanden hat. Seine 10.000 m-Bestzeit von 28:38,3

min, gelaufen am 26.4.1980 in Troisdorf, ist noch heute die zweitbeste je im Kreis gelaufene Zeit. Nur 1980 steht er über 5000 m und 10.000 m jeweils auf Platz 1 im Kreis. Seine 5000 m-Bestzeit von 13:46,4 min stammt von 1978, in der ewigen Bestenliste immer noch Platz 4. Bei deutschen Meister-schaften ist er 1979 und 1980 über 5000 m und 10.000 m platziert, seine Medaillen jedoch stammen ausnahmslos aus Cross- bzw. Straßenlaufmannschaften.

Erst 1982 stößt Wolf-Dieter Poschmann zu dieser Langstrecklergruppe. Er ist mit 7:55,8 min über 3.000 m und 13:38,23 min über 5.000 m jeweils zweitbester des Kreises auf diesen Strecken. Seine großen Meister-schaftserfolge hat er in anderen Vereinen gehabt. Für den LC Bonn steht „nur“ ein 4. Platz über 5.000 m bei den deutschen Meisterschaften 1982 zu Buche.

Parallel dazu gibt es auch bei der Troisdorfer LG einen Langstreckenboom. Die größten Erfolge verzeichnet dabei Bernhard Gatzke, der am 2.9.1979 in Saar-brücken deutscher Juniorenmeister über 5000 m wird.

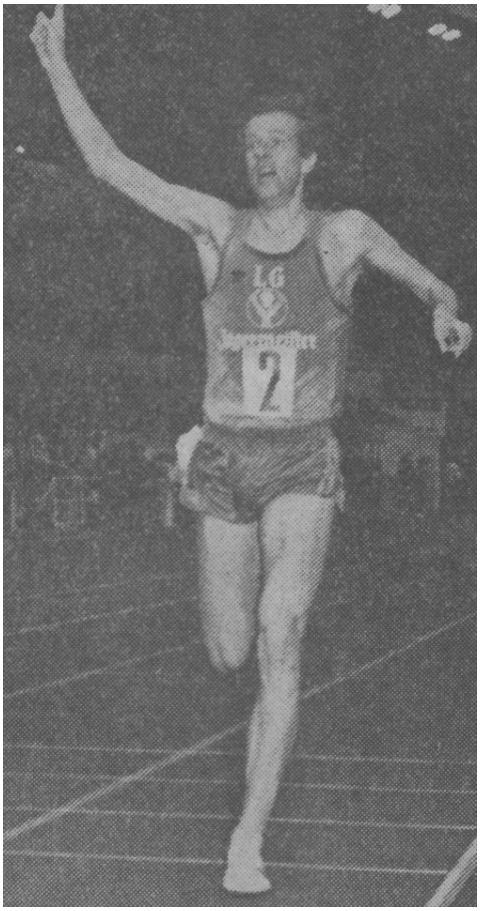


Abb. 21 : Wolf-Dieter Poschmann

Abb. 22 : Bernhard Gatzke (Troisdorfer LG)

Als er am 9.2.1980 bei den deutschen Hallenmeisterschaften in Dortmund 4. über 3000 m in 8:01,0 min wird, übrigens 1 Platz vor Valdur Koha, und der dritt-platzierte Willi Jungbluth auf einen Start bei den Hallen-Europameisterschaften verzichtet, nimmt er dessen Startplatz ein. Und dort – im heimischen Sindel-fingen -, belegt er ebenfalls den 4. Platz. Mit 7:56,1 min, gelaufen am 25.8.1979 in Krefeld, ist er drittbester 3000 m-Läufer des Kreises, nur 3/10 sec vor Willi Jungbluth.

Die Frauen hat man viele Jahre daran gehindert, lange Strecken zu laufen. Ab 1972 sind zumindest die 3000 m für Frauen zugelassen.

Abb. 23 : Heide Brenner (Troisdorfer LG)

Heide ist auch die erste, die von der LG mit dem LC Bonn profitiert. Denn als 5. der deutschen Cross-meisterschaften 1976 gewinnt sie zusammen mit Elisabeth Schüler und Ulrike Heinz vom LC Bonn die Silbermedaille in der Mannschaftswertung.

Wenn Heide auch eher zu den noch längeren Strecken tendiert, so ist sie 1979 doch die erste Frau im Kreis, die deutsche Cross-Meisterin wird. Zweimal tritt sie international in Erscheinung. Bei der Universiade 1978 in Lausanne belegt sie Platz 7 im Crosslauf und holt Silber mit der Mannschaft. 1979 bei der Weltmeis-terschaft im Crosslaufen im irischen Limerick belegt sie mit der deutschen Mannschaft Rang 4.

Bis 1984 sind Frauen der LGJBT 8mal über 3000 m und 10.000 m unter den ersten 8 bei deutschen Meisterschaften, sogar 12mal gelingt ihnen das bei den Cross-Meisterschaften.

Zu verdanken haben sie das dem unermüdlichen Einsatz des Waldnieler Sportmediziners Dr. Ernst van Aaken. Er ist eng mit unserem Kreis verbunden, weil er 1938 als Mitglied des Bonner FV Kreisrekordhalter im Stabhochsprung war (3,22 m).

Und die erste, die die 3000 m aus-probiert, ist Maxi Teichmann vom Post SV Bonn. Nach 11:35,0 min in ihrem 1. Rennen 1972 läuft sie 1973 11:00,2 min. Neuzugang Elisabeth Schüler (LC Bonn) steigert den Kreisrekord am 19.5.1975 in Bonn um fast 1 min auf 10:04,0 min, ehe am 3.7.1976 Heide Brenner (TLG) in Königswinter 9:37,0 min läuft.

Abb. 24 : Päivi Roppo (LC Bonn)

Abb. 25 : Monika Lövenich (LC Bonn)

Mit Gold bei den deutschen Cross-Meisterschaften 1981 und jeweils Silber 1982 und 1983 ist sie die bis dahin erfolgreichste Langstrecklerin des Kreises. Am 28.8.1982 läuft sie in Hamm mit 33:58,9 mehr als 2 min schneller als Heide Brenner 1977. Erstmals startet sie 1983 über diese Strecke bei der deutschen Meisterschaft in Bremen und gewinnt mit neuem Kreisrekord von 33:39,91 min die Silbermedaille.

Die einzige Medaille auf der Bahn holt dabei die Finnin Päivi Roppo (LC Bonn), die am 29.5.1977 in Dortmund in 9:27,8 min die Bronzemedaille gewinnt. Sie steigert auch den Kreisrekord am 23.5.1978 in Berlin als DM-6. auf 9:21,0 min.

Ab 1976 können Frauen auch 10.000 m laufen, seltsamerweise früher als die 5000 m. Irene Schneider vom TuS Thomasberg läuft nach 37:17,1 min am 14.05.1977 in Stuttgart 37:12,0 min.

Am 27.8. des gleichen Jahres steigert sich Heide Brenner (TLG) in Wilhelmshaven nicht nur auf 36:06,0 min, sondern ist mit 17:39,2 auch die erste Rekordhalterin über 5000 m. Während Irene Pirang (LC Bonn) den Rekord am 11.7.1980 in Troisdorf weiter auf 16:45,0 min steigert, ist für die 10.000 m ab 1981 LC Bonn-Neuzugang Monika Lövenich zuständig.

Abb. 26 : Birgit Lennartz

Ihre größten Erfolge erringt sie auf den noch längeren Strecken auf der Straße, auf die hier wie auch bei den nächsten Läufern nicht eingegangen wird.

Dazu zählt auch Birgit Lennartz (ASV St. Augustin), die 1987 mit 34:30,78 min die bis heute drittbeste Zeit im Kreis läuft. Mit ihr setzt für mehrere Jahre ein Langstreckenboom in St. Augustin ein.

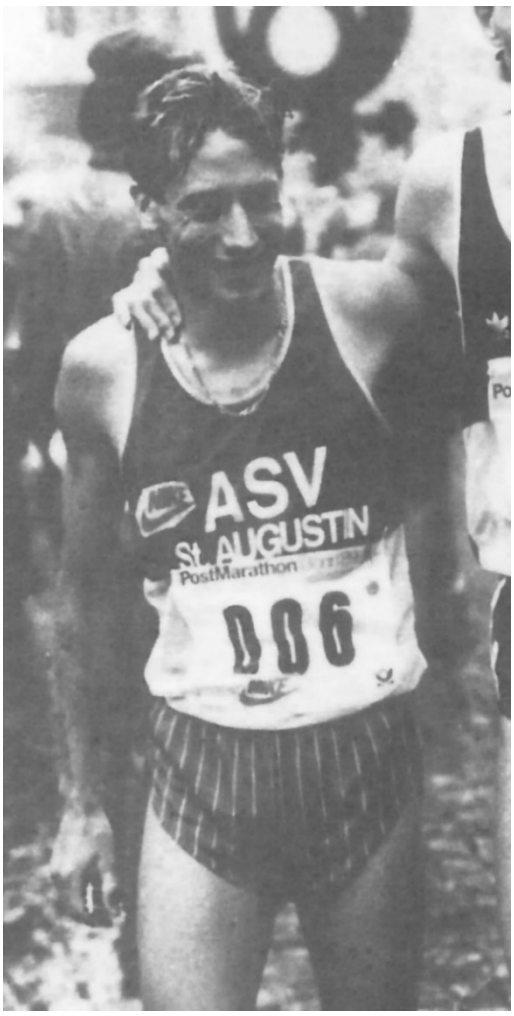


Abb. 27 : Eddy Hellebuyck

Bester 10.000 m-Läufer dieser Gruppe ist der in Spich stationierte Belgier Eddy Hellebuyck, der am 25.8. 1989 in Brüssel 10.000 m in 28:39,42 min läuft, der bis heute drittschnellsten Zeit im Kreis. Und auch die 13:46,4 min über 5000 m, gelaufen am 19.9.1987 in Köln, können sich sehen lassen. Am 5.6.1991 läuft Thomas Eickmann, 2005 Gründer des LAZ Puma Rhein-Sieg, in Potsdam 10.000 m-Bestzeit mit 29:10,82 min.

Ab 1987 gibt es auch beim TV Hennef für einige Jahre eine sehr starke Langlaufszene, allen voran Ralf Radke. Am 31.7.1988 gewinnt er bei den deutschen B-Jugend-Meisterschaften in Ludwigshafen in 8:44,08 min die Bronzemedaille über 3000 m.

Am 11.9. des gleichen Jahres wird Christian Möller sogar deutscher B-Jugendmeister. Seine Zeit von 23:27 min über die damals noch gebräuchliche 7,5 km-Strecke ist bis zur Abschaffung dieser Strecke deutscher B-Jugendrekord. Platz 6 bei den Mädchen belegt Katharina Blachetta in 31:35 min.

Ein richtiger Langstreckenboom fängt erst Ende der 90er-Jahre wieder an. Es sind zwar bei den Männern keine Kreisrekorde mehr, aber Spitzenleistungen bei deutschen Meisterschaften. Am 24.7.1997 sind in Osnabrück bei den deutschen Juniorenmeisterschaften 2 Langstreckler der Troisdorfer LG über 10.000 m unter den ersten 6.

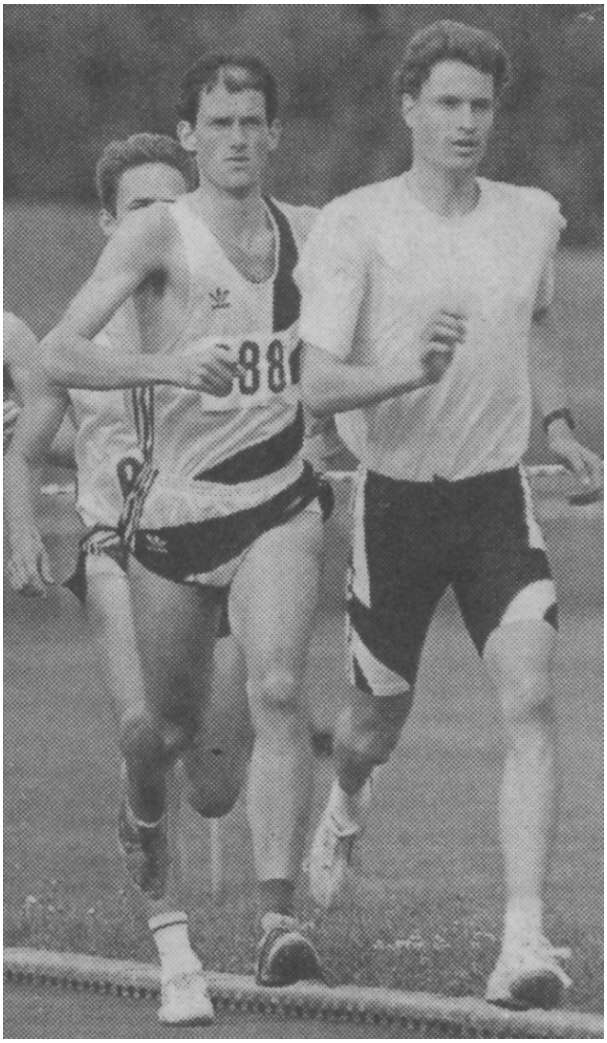


Abb. 28 : Ralf Radke vor Hendrik Simon (beide TLG)

Abb. 29 : Maximilian Bahn

Oliver Mintzlaff, jetzt Geschäftsführer bei Red Bull Leipzig, erringt in 30:44,12 min die Bronzemedaille, der 2 Jahre jüngere Maximilian Bahn belegt Platz 6. 1 Jahr später am 23.5.1998 in Lindau erringt Maxi Bahn die Silbermedaille in 30:25,94 min. 1996 ist er in Sydney bei den Junioren-Weltmeisterschaften über 10.000 m gestartet. Beide sind zwar hauptsächlich im Straßenlauf unterwegs, haben aber auch hervorragende Bahnzeiten.

Zusammen mit Maxi Bahn (14:11,89 min / 29:21,38 min) und Oliver Mintzlaff (13:56,69 min / 29:22,22 min) ist zur gleichen Zeit Susanne Hahn bei der Troisdorfer LG erfolgreich.

Abb. 30 : Oliver Mintzlaff

Mit zwei deutschen Meister-Titeln im Crosslauf der Junioren im Gepäck ist sie 1999 aus Hannover gekommen und hat diesen Titel auch 2000 wiederholt.

2001 ist es dann Silber bei den Frauen. Dreimal ist sie bei deutschen Meisterschaften über 5000 m platziert, wobei die Silbermedaille vom 16.7.2002 in 16:15,75 min ihre einzige Medaille auf der Bahn bleibt, bevor sie den Kreis verlässt und sich ganz dem Straßenlauf widmet.

Den Kreisrekord über 3000 m steigert sie über 9:19,91 min auf 9:17,34 min am 31.3.2002 in Troisdorf, jetzt genau wie Bahn und Mintzlaff als Mitglied der SSF Bonn, aber immer noch im Trikot der LG Bonn/ Troisdorf/ Niederkassel. Den Rekord über 5000 m, den seit 1999 Annette Weiss (Siegburger TV) mit 16:37,40 min hält, unterbietet sie am 5.7.2000 in Papendahl erheblich auf 16:02,49 min.

Abb. 31 : Susanne Hahn, geb. Ritter

Und auch über 10.000 m setzt sie am 27.5. 2000 in Troisdorf mit 33:24,33 min eine letzte Rekordmarke. Ihren für unseren Kreis größten Erfolg erreicht Susanne am 10.12. 2000, als sie mit der deutschen Mannschaft bei den Cross-Europa-Meisterschaften in Malmö die Bronzemedaille gewinnt. Für ihre neuen Vereine aus Braunschweig und Saarbrücken holt sie insgesamt noch 7 deutsche Meistertitel.

Auch 13 zweite Plätze kann sie erringen. Unter diesen 20 Medaillen sind 1mal Gold und 4mal Silber im Crosslauf, keine einzige mehr auf der Bahn. Am Ende ihrer Karriere kommt sie in den Kreis zurück und startet für verschiedene Meckenheimer Vereine.

Den Langstreckenlauf der Frauen dominieren in den letzten Jahren die Mädels des LAZ Puma Rhein-Sieg. Die Stärkste über 5000 m ist Aude Salord, die am 1.7.2017 im schweizerischen Nottwil mit 16:30,48 min die zweitbeste Zeit des Kreises läuft. Unter 17 min bleiben außerdem ihre Vereinskameradinnen Maike Schön (16:48,74 min), Sigrid Bühler (16:50,55 min) und Sonja Vernikov (16:55,72 min).

Über 10.000 m sind es Lisa Heimann (34:34,90 min) und ebenfalls Sonja Vernikov (34:48,56 min), die in der ewigen Kreisbestenliste die Plätze 4 und 5 belegen. Sonja ist auch in der Halle erfolgreich. Bei den deutschen Hallenmeisterschaften 2023 verbessert sie den 43 Jahre alten Kreisrekord über 3000 m von Irene Pirang um 1 ½ sec auf 9:35,94 min.

Abb. 32 : Aude Salord (TV Kaldauen)

Für die einzigen Medaillen seit Susanne Ritter auf der Bahn sind 2 Jugendliche zuständig. Bei den deutschen B-Jugend-Meisterschaften 2004 in Jena belegt Philipp Spindler (Troisdorfer LG) mit 8:36,81 min den Silberrang. Bei den nach Mittweida ausgelagerten Langstreckenmeisterschaften 2023 erringt Eliah Rieck (LAZ Rhein-Sieg) über 5000 m in 14:46,60 min Bronze.

In kaum einer anderen Disziplin gibt es in der Seniorenklasse noch so viele Spitzenleistungen wie auf den Langstrecken. Deshalb sollen hier auch nur die wichtigsten Akteure genannt werden. Den Anfang macht der deutsche 1500 m-Vizemeister von 1943 Hein Hochgeschurz. Bei den deutschen Waldlauf-Meisterschaften, bei denen es von Anfang an auch eine Seniorenwertung gibt, gewinnt er 1959 bei den über 48jährigen, damals AK 5 genannt, den Titel für den SSV 04 Siegburg.

1976 holt Irene Schneider (TuS Thomasberg) neben 2 anderen Medaillen auch Gold über 3000 m. Zweimal Gold im Crosslauf gewinnt Ewald Klein (ebenfalls TuS Thomasberg) 1978 und 1982. 1986 stellt er über 5000 m mit 15:39,5 min einen deutschen M 50-Rekord auf.

Kaum zu zählen ist das, was Annette Weiss (STV und TLG) nur auf den Strecken 3000 und 5000 m bei deutschen Seniorenmeisterschaften erreicht hat.

Abb. 33 : Sonja Vernikov (TV Kaldauen)

Zwischen 1999 und 2013 hat sie 7mal Gold über 3000 m und 3mal Gold über 5000 m geholt. Dabei ist sie die 3000 m nur in der Halle gelaufen, während sie bei den Freiluftmeisterschaften die Mittelstrecken und die Hindernisse bevorzugt hat.

Bei den internationalen Meisterschaften ist sie 4mal nur über die 3000 m erfolgreich gewesen, alles in der Halle. 2004 wird sie in Sindelfingen über 3000 m W 35-Weltmeisterin in 10:05,35 min. 2005 in Eskilstuna ist es wieder die Goldmedaille. In 9:50,11 min wird sie diesmal W35-Europameisterin. 2006 finden in Linz in Österreich wieder die Weltmeisterschaften statt, Annettes Ergebnis über 3000 m in 10:11,35 min ist diesmal Silber. Und ebenfalls Silber erreicht sie 2007 bei der Hallen-EM in Helsinki in 10:04,8 min.

Abb. 34 : Annette Weiss (rechts)

Abb. 35 : Ewald Klein (TuS Thomasberg)

Bildnachweis

1 www.turnverband-köln.de

4 de.wikipedia.org

6 aus Hajo Bernett : Leichtathletik im geschichtlichen Wandel

8 aus „100 Jahre Leichtathletik in Deutschland“, Band 7

9 aus „100 Jahre Leichtathletik in Deutschland“, Band 6

10 aus Festschrift 100 Jahre Siegburger TV 1962

11 General-Anzeiger vom 14.8.1929

12 General-Anzeiger vom 27.10.1936

13, 14 Siegkreis-Rundschau

15 privat

16, 17 Fachzeitschrift Leichtathletik

18 General-Anzeiger 1974

19 Fachzeitschrift Leichtathletik

20 facebook

21, 25 Bonner Rundschau 1983

22, 23, 24 privat

26 www.llg-st-augustin.de

27 Fachzeitschrift Leichtathletik

28 General-Anzeiger 1993

29, 30, 31 privat

32 www.leverkusen.com

33 www.unserort.de

34 privat

35 virtuelles Siebengebirgsmuseum